Cuestionario de Anamnesis sobre Déficits Micronutricionales - ADM

YSONUT

Nombre ..... **Apellido** .....
Fecha de nacimiento ..... **Fecha** .....

Modo de empleo
0 = me pasa forma aislada; 1 = me pasa de vez en cuando; 2 = me pasa a menudo; 3 = me pasa muy a menudo
TOTAL GLOBAL

Intestinos	0	1	2	3
Tengo ardores de estómago y regurgitaciones ácidas	☐	☐	☐	☐
Tengo diarrea	☐	☐	☐	☐
Tengo estreñimiento	☐	☐	☐	☐
Tengo hinchazón	☐	☐	☐	☐
Me duele la barriga	☐	☐	☐	☐
TOTAL	☐			

Articulaciones	0	1	2	3
Me duelen la espalda, las cervicales, las muñecas, los codos, las rodillas,...	☐	☐	☐	☐
Me duelen los músculos	☐	☐	☐	☐
A menudo sufro esguinces o tendinitis	☐	☐	☐	☐
TOTAL	☐			

Infecciones	0	1	2	3
A menudo tengo infecciones de nariz, garganta, orejas, pulmones	☐	☐	☐	☐
A menudo tengo infecciones urinarias (cistitis)	☐	☐	☐	☐
A menudo tengo infecciones genitales (herpes, micosis)	☐	☐	☐	☐
A menudo tengo infecciones cutáneas (herpes, acné)	☐	☐	☐	☐
TOTAL	☐			

Piel	0	1	2	3
Mi piel está seca	☐	☐	☐	☐
Tengo eczema	☐	☐	☐	☐
Tengo acné	☐	☐	☐	☐
Se me cae el pelo, tengo el pelo muy fino	☐	☐	☐	☐
Se me rompen las uñas con facilidad	☐	☐	☐	☐
TOTAL	☐			

Circulación	0	1	2	3
Me siento las piernas pesadas	☐	☐	☐	☐
Padezco retención de líquidos	☐	☐	☐	☐
Antes de tener la regla, me duele la barriga/el pecho, me siento deprimida	☐	☐	☐	☐
TOTAL	☐			

Tabaco 0 1 2 3
☐ ☐ ☐ ☐

Ningún cigarrillo = 0
De 1 a 4 cigarrillos al día = 1
De 5-15 cigarrillos al día = 2
Más de 15 cigarrillos al día = 3

TOTAL ☐

Alcohol 0 1 2 3
☐ ☐ ☐ ☐

Nada = 0
De 1 a 3 vasos al día = 1
De 3 a 6 vasos al día = 2
Más de 6 vasos al día = 3

TOTAL ☐

Medicamentos 0 1 2 3
☐ ☐ ☐ ☐

Ninguno = 0
Ocasionalmente = 1
Con regularidad = 2
Cada día, contracepción, dispositivo intrauterino = 3

TOTAL ☐

Paseo, deporte 0 1 2 3
☐ ☐ ☐ ☐

Más de 30 min/día = 0
De 15 a 30 min = 1
Menos de 15 min = 2
Nunca = 3

TOTAL ☐

Baremo de interpretación del CDEM
0-10: buen equilibrio de micronutrientes.
11-20: déficit probable de micronutrientes que requiere una suplementación según los resultados de los exámenes clínicos y/o biológicos.
> 20: déficit de micronutrientes que requiere una suplementación y una búsqueda de disbiosis y/o de hiperpermeabilidad intestinal.

* 21-30: déficit moderado ☐
* 31-40: déficit medio ☐
* > 40: déficit importante ☐